

Cultiver votre intuition

Au volant, au travail,
entre amis ou chez le médecin...
Notre intelligence inconsciente,
vaste champ de recherche des neurosciences,
est plus ou moins sollicitée selon
nos capacités intuitives.
Et vous, quel intuitif êtes-vous ?
Faites le test !

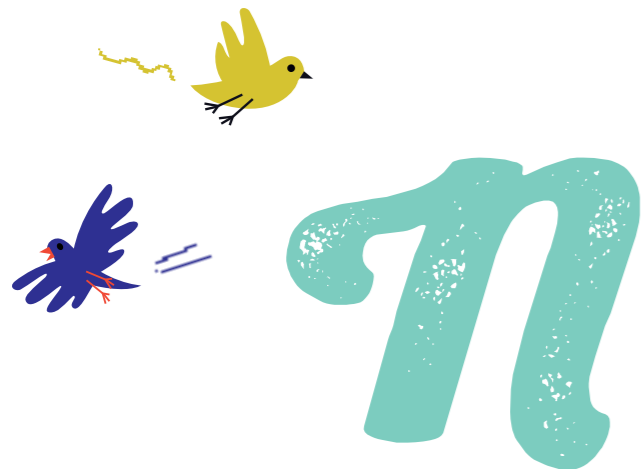
fa colle

EURÉKA!

SSSSS!

Notre sixième sens reconnu par la science

DEPUIS LA DÉCOUVERTE DES NEURONES MIROIRS, LES NEUROSCIENCES SE SONT OUVERTES
À L'INTUITION. AINSI NOS IMPRESSIONS, NOS IMPULSIONS
SONT SOUDAIN DEVENUES OBJETS D'ÉTUDES POUR MIEUX COMPRENDRE LEUR MÉCANISME.



ISABELLE FONTAINE
SPÉCIALISTE DE
L'INTUITION. ELLE A
PUBLIÉ DÉVELOPPEZ
VOTRE INTUITION
POUR PRENDRE DE
MEILLEURES DÉCISIONS,
ÉDITIONS LEDUC.S.,
ET ANIME LE BLOG
HISTOIREINTUITION.COM.

Nous sommes tous dotés d'intuition. À cette évocation, cependant, nombreux sont ceux qui affirment, avec une pointe de regret, « ne pas en avoir du tout ». Un jugement sévère qui résiste rarement longtemps à l'analyse : « Si j'y réfléchis bien, je me rends compte que je suis capable de "sentir" les personnes. C'est quelque chose d'impalpable, mais je sais, sans savoir comment je le sais, si je peux faire confiance ou pas à quelqu'un », réalise Arline. Les neurosciences, qui l'étudient depuis une quinzaine d'années, la nomment « intelligence inconsciente » ou « inconscient d'adaptation ». L'inconscient étant entendu ici non pas comme un sombre marigot abritant nos pulsions, mais comme une caverne d'Ali Baba de données glanées par notre cerveau. Tel un ordinateur surpuissant, il stocke en permanence, de manière automatique, l'ensemble de nos expériences passées :

odeurs, savoirs, visages, émotions, données routinières, détails infimes, même si nous n'en gardons aucune trace consciente, tout en créant des liens et associations entre elles, en « tâche de fond »... Tout cela pour aboutir à une « fulgurance » inconsciente, alors que notre raison procède plus lentement, par analyse et accumulation d'arguments. « L'intuition est un phénomène complexe qui puise dans le réservoir de nos connaissances subconscientes, fouille à toute vitesse dans notre mémoire à la recherche d'expériences passées pour permettre une compréhension profonde et immédiate de la situation », résume Christophe Haag, spécialiste de psychologie sociale, dans son livre consacré à l'intuition, *La Poulpe Attitude*. Multiple dans ses manifestations (lire l'encadré page 22), l'intuition transite entre autres par des sensations physiologiques, auxquelles on prête rarement attention. Pour les personnes à l'écoute des messages de leur corps, ces impressions constituent pourtant un indicateur précieux. Ainsi, Richard Branson, PDG de Virgin, raconte se fier à « l'excitation » ressentie ou pas de manière intuitive pour choisir ses nouveaux projets. Cette relation sensations corporelles-intuition, en lien avec les émotions, a été éclairée par Antonio Damasio. Le neuropsychologue a mis en lumière dans ses travaux l'existence de « marqueurs somatiques » dans notre encéphale. Ceux-ci, du grec *soma*, corps, sont associés à un souvenir ayant déclenché une émotion forte. Quand cette mémoire se réactive, le corps revit la sensation d'origine et l'intuition se manifeste... D'après le psychologue américain Daniel Goleman, les mécanismes intuitifs stimulent différents circuits neuronaux. Ils transitent à grande vitesse via le tronc cérébral, l'amygdale et le cortex préfrontal, aire de notre cerveau la plus évoluée, siège des fonctions exécutives comme le raisonnement, l'apprentissage, la prise de décisions. C'est dans cette même zone neuronale que, dans les années 90, le professeur italien Giacomo Rizzolatti fait une autre découverte intuitive majeure : les neurones miroirs.



VERONIQUE GUILLEN